

# Schütteln Sie nie ein Baby! - Was tun bei Überforderung?

Nach einem tragischen Vorfall stand es in allen Zeitungen zu lesen: Schütteln Sie nie Ihr Baby. Die erst schwach ausgebildete Halsmuskulatur vermag den schweren Kopf zu wenig festzuhalten, so dass er bereits bei leichtem Schütteln unkontrolliert vor- und zurückschlägt. Dabei entstehen Verletzungen in den Blutgefäßen des Gehirns, die zu bleibender Schädigung oder sogar zum Tod führen können.

## Wie kommt es soweit?

Weshalb schüttelt jemand ein Baby? Schütteln gilt, im Gegensatz zu schlagen oder kneifen, nicht als Misshandlung, da man damit scheinbar nicht weh tut. Die Hemmschwelle ist geringer.

Ein kleines, schreiendes Bündel Mensch macht Erwachsene oft ratlos. Trotz liebevoller Versorgung scheint es sich allein auf der Welt zu fühlen. Um Kontakt zu finden, halten es die verzweifelnden Eltern vors eigene Gesicht. Ohne Erfolg. So versuchen sie, durch Schütteln den Kontakt zu erzwingen. Wenn sie wüssten, wie gefährlich diese Reaktion ist, könnte es nie mehr vorkommen, dass ein Vater ohne Wissen sein Kind tötet.

Ein Baby zu schütteln ist Kindesmisshandlung, auch wenn nicht diese Absicht dahinter steht. Die Ursache ist fast immer elterliche Überforderung. Sie entsteht, wenn Mutter und Vater sich nicht mehr zu helfen wissen.

Das eigene Baby löst andere und heftigere Gefühle aus, als erwartet. Doch nicht alle Eltern werden gleich schnell handgreiflich, wenn es schreit. Wer selber Missachtung erlebt oder kaum in der Lage ist, zu sich Sorge zu tragen, erträgt die Verzweiflung seines Kindes schlechter als ein wohlversorgter Erwachsener, der sich selber ernst nimmt. Dieser holt früher Hilfe und hat oft schon im privaten Umfeld mehr Möglichkeiten dazu.

## Strategien, um junge Familien vor Misshandlungen zu schützen

Wenn Eltern verstehen, weshalb ihr Kind schreit, können sie leichter damit umgehen. Das gibt ihnen Selbstvertrauen und die nötige Distanz zum Neugeborenen. Dadurch finden sie neue Verhaltensmöglichkeiten. Diese enthalten meist folgende Elemente:

*Ein Baby darf schreien* - das ist seine einzige Möglichkeit, Unlust auszudrücken, und diese lässt sich nun mal nicht vermeiden. Wenn es weder Hunger leidet, noch friert oder Schmerzen hat, ist wenig zu machen. „Schreien lassen“ war die Devise unserer Grossmütter.

Der Rat ist richtig, solange man beim Kind bleibt, damit es nicht verzweifelt. Man kann es die eigene Anwesenheit spüren lassen, indem man seine Hände festhält, mit ihm spricht, seinen Bauch streichelt, auch wenn es schreit. So erhält es die Erlaubnis, seine Verzweiflung auszudrücken und aus eigener Kraft zu bewältigen.

*Ruhig bleiben und warten* - Schreiende Babys lösen oft bei beiden Eltern gleichzeitig Aktivitäten aus. Doch darauf können die Kinder nicht reagieren. Die verschiedenen Eindrücke verwirren sie, weshalb sie noch mehr schreien.

Statt sogleich aktiv zu werden, können Eltern das Kind beobachten. Was sagt es mit seinem Weinen, mit seinem Gesichtsausdruck, seiner Körperhaltung? Wenn man aktiv wird, soll man danach dem Kind Zeit geben, darauf zu antworten. Sehr viele Säuglinge schreien, weil sie ihre Wahrnehmungen nicht mehr einordnen können. Durch dieses Vorgehen kommen sie zur Ruhe.

*Mit dem Baby sprechen* - Durch den verbalen Austausch bleibt man in Kontakt, auch mit einem weinenden Säugling. Ob man ihm erzählt, was man selber tut, ob man sein Verhalten kommentiert oder ob man seine mutmasslichen Gefühle anspricht, das Kind spürt die elterliche Anwesenheit. Gleichzeitig lernt es, seine Gefühle einzuordnen und zu bewältigen.

*Schonen* - Unsere Neugeborenen sind sehr vielen Reizen ausgesetzt, welche das noch unreife Hirn fordern oder überfordern. Wenn Sie ein junges Kind beobachten, das ein unbekanntes Gesicht anschaut, so können Sie förmlich sehen, wie es in seinem Kopf arbeitet. Wer sich dessen bewusst ist, kann es besser vor allzu viel Neuem bewahren. Und wenn es dennoch vor-

kommt, dass das Baby an einem Tag zu viel erlebt hat, fällt anschliessend das Verständnis leichter, wenn es weint und den Schlaf nicht findet.

*Entlastung suchen* - Letztlich muss und darf man das Weinen des eigenen Kindes ertragen. Es ist nicht unbedingt etwas falsch, wenn ein Neugeborenes schreit. Aber es kann Eltern belasten, vor allem nachts.

In diesen Fällen brauchen sie Entlastung. Es muss auch Müttern möglich sein, in regelmässigen Abständen vom Kind wegzugehen oder gelegentlich zu schlafen. Soweit beide Eltern vorhanden sind, sollen sie sich abwechslungsweise ums Kind kümmern. Wer nicht beim Kind ist, versucht, sich zu erholen. Verwandte oder Bekannte können helfen zu verhindern, dass die Überforderung überhandnimmt. In Notfällen sind Kinderspitäler bereit, ein Kind für einige Nächte zur Beobachtung aufzunehmen.

*Die eigenen Grenzen wahrnehmen* - Dass man angesichts eines schreienden Kindes verzweifeln kann, ist normal. Wichtig ist es, zu erkennen, wenn es demnächst so weit sein könnte. Je eher jemand der eigenen Überforderung gewahr wird, umso grösser sind die Reaktionsmöglichkeiten. Wer entnervt reagiert, kann sich fragen, was unmittelbar zuvor geschehen ist. Meist findet sich so der tiefere Grund für das Gefühl der Überforderung. Ausserdem können solche Wahrnehmungen als Alarmsignale dienen, um beim nächsten Mal noch früher reagieren zu können.

*Kontakte herstellen* - Wer allein einem Kleinkind gegenübersteht, das sich in sein Schreien geflüchtet hat, fühlt sich früher oder später sehr allein. Aus diesem Grund ist es hilfreich, in einem gewissen Moment das Kind eben doch in sein Bett zu legen und das Zimmer zu verlassen. Für einige Menschen genügt es bereits, an der frischen Luft tief durchzuatmen, ein Glas Wasser zu trinken oder sich etwas hinzulegen, um wieder zu sich selber zu kommen.

Alle anderen sollen in diesem Moment Kontakt zu anderen Erwachsenen suchen: bei einer Nachbarin läuten, eine vertraute Person anrufen oder die Telefonnummer des Elternnotruf 01 261 88 66 einstellen. Anrufe aus solchen Momenten bewirken oft Wunder. Die Eltern entspannen sich. Nach 10 bis 15 Minuten ist Stille im Kinderzimmer. Der Säugling, der sich zuvor über Stunden durch nichts beruhigen liess, schläft friedlich.

Anna Flury  
Jahresbericht des Elternnotrufs 2001